

## PERANAN TERAPI HIPNOSIS TERHADAP AKTIVITAS MEROKOK PADA ORANG DEWASA : SEBUAH TINJAUAN PUSTAKA

Riandi Verdi<sup>1</sup>, Anhari Achadi<sup>2</sup>, Dini Puteri Astianto Pramesti<sup>3</sup>

Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia<sup>1,2</sup>, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia<sup>3</sup>

\*Corresponding Author: verdirandi@gmail.com

### ABSTRAK

Merokok merupakan sebuah aktivitas modern yang telah menjadi gaya dan kebiasaan hidup di tengah-tengah masyarakat. Akan tetapi, merokok juga menjadi sebuah penyakit dalam bidang kesehatan masyarakat yang memiliki dampak yang sangat merugikan tidak hanya dari segi finansial, namun juga dari segi kesehatan. Aktivitas merokok dapat ditangani dengan pemberian berbagai macam terapi, salah satunya adalah terapi hipnosis. Terapi hipnosis merupakan sebuah terapi dengan memberikan sugesti positif kepada seseorang untuk meningkatkan motivasi dan mengubah gaya hidup mereka menjadi lebih sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi hipnosis terhadap perokok dewasa. Tinjauan sistematis dilakukan dengan tiga database literatur, yaitu World of Science, Pubmed, dan Sage dengan analisis PRISMA. Empat artikel yang relevan dengan topik diperoleh melalui ketiga database tersebut. Terdapat perubahan signifikan pada aktivitas merokok yang terekam melalui penilaian EEG pada otak sebelum dan sesudah terapi hipnosis. Penilaian SHSS-C juga menunjukkan bahwa mereka yang memiliki skor  $\geq 7$  cenderung menurunkan keinginan mereka untuk merokok. Terapi hipnosis pada sejumlah perokok juga menunjukkan kepuasan yang signifikan (95-100%) setelah terapi dilakukan kepada sejumlah perokok aktif. Akan tetapi, hasil terapi hipnosis tidak jauh berbeda jika dibandingkan dengan terapi CBT. Perlu adanya penelitian yang lebih dalam terapi hipnosis terhadap perokok untuk mengetahui dan meningkatkan efektivitas terapi hipnosis terhadap perokok di masa yang akan datang sehingga dapat dijadikan salah satu metode dalam menurunkan angka kegiatan merokok di masa yang akan datang.

**Kata kunci** : hipnosis, hipnoterapi, merokok, orang dewasa, penghentian merokok, penghentian tembakau

### ABSTRACT

*Smoking is a modern activity that has become a lifestyle and habitual in society. However, smoking has also become a disease on public health field that has detrimental effect not only in financial sector, but also in health sector itself. Smoking activity can be treated with various treatment, one of which is the hypnosis therapy. Hypnosis therapy is a therapy that provides positive suggestion to someone to increase their motivation and change their lifestyle to be healthier. The aim of this study was to determine the effectiveness of hypnosis therapy for adult smokers. A systematic review was carried out with three literature databases, such World of Science, Pubmed and Sage with analysis conducted using PRISMA. Four articles that relevant to the topic were obtained through the three databases. There were significant changes in smoking activity recorded through EEG assessment of the brain before and after hypnosis therapy. The SHSS-C assessment also shown that those with a score  $\geq 7$  tended to reduce their desire to smoke. A number of active adult smokers also shown significant satisfaction (95-100%) after the therapy was given. However, the results of hypnosis therapy are not much different when it compared to CBT therapy. More research about hypnosis therapy for smokers in the future is needed to find out and increase the effectiveness of hypnosis therapy for smokers in the future so that it can be used as a method to reduce smoking rates in the future.*

**Keywords** : adult, hypnosis, hypnotherapy, smoking, smoking cessation, tobacco cessation

### PENDAHULUAN

Budidaya tanaman tembakau pertama kali telah dilakukan oleh masyarakat asli di benua Amerika pada tahun 6.000 SM (Shafey, *et al.*, 2009). Namun, terkait penggunaan tanaman

tembakau tersebut baru diketahui sejak abad pertama sebelum masehi. Saat itu, terdapat suatu suku bangsa yang menggunakan tembakau dalam kegiatan religi atau upacara sakral suku bangsa tersebut. Tembakau tersebut dibakar lalu kemudian dihisap dan dihembuskan asapnya. Suku bangsa tersebut adalah suku bangsa Maya, sebuah suku bangsa yang berada di daratan Mesoamerika. Suku bangsa ini hidup di daratan Meksiko dan di sepanjang Amerika Tengah dan telah ada sejak tahun 200 SM (Carmack, 2003). Awalnya, para dukun asli atau *shaman* dari suku bangsa ini menggunakan tembakau untuk kegiatan keagamaan saja. Namun, seiring perkembangan zaman pada masa itu, penggunaan tembakau digunakan untuk mengobati berbagai penyakit tertentu, seperti asma, depresi, gangguan pendengaran, gangguan pencernaan, demam, depresi, iritasi mata, gigitan serangga, luka bakar, dan penyakit lainnya (Goodman, 1994).

Persebaran tembakau pertama kali di seluruh dunia terjadi pada tahun 1492. Seorang pelaut bernama Christopher Columbus bersama anak buahnya kebetulan terdampar di wilayah tersebut dan diperkenalkan tentang tembakau oleh penduduk sekitar. Kemudian, mereka membawa tembakau tersebut ke daratan Eropa dan memperkenalkan penggunaan tembakau tersebut kepada masyarakat Eropa hingga akhirnya penggunaan tembakau tersebut telah berkembang menjadi sebuah gaya hidup bagi banyak masyarakat di seluruh dunia. Uniknya, salah seorang anak buah dari Columbus yang membawa tembakau tersebut ke benua Eropa saat itu, yaitu Rodrigo de Jerez diketahui ditahan oleh pemerintah saat ketahuan sedang membakar tembakau tersebut untuk dihirup aromanya karena dianggap dirasuki oleh roh jahat (Shafey, *et al.*, 2009). Hal inilah yang kemudian dikenal dengan istilah merokok yang kini menjadi sebuah gaya hidup di tengah-tengah masyarakat.

Rokok merupakan olahan tembakau yang dapat dinikmati dengan cara dilinting lalu kemudian dibakar dan dihirup asapnya. Pada tiap satu batang rokok yang dibakar dan dinikmati oleh seseorang terdapat 4000 senyawa kimia dengan 400 zat didalamnya adalah zat berbahaya dan setidaknya terdapat 43 zat bersifat karsinogenik. Adapun senyawa-senyawa tersebut diantaranya, seperti *nicotine*, *naphthylamine*, *aseton*, *methanol*, *dimethylnitrosamine*, *pyrene*, *cadmium*, *carbon monoxide*, *naphthalene*, *benzopyrene*, *vinyl chloride*, *toluidine*, *ammonia*, *hydrogen cyanide*, *urethane*, *toluene*, *arsenic*, *dibenzacridine*, *butane*, *phenol*, polonium-210, tar, dan senyawa berbahaya lainnya (Kemenkes, 2017).

Merokok merupakan sebuah aktivitas yang kini menjadi sebuah masalah kesehatan masyarakat terbesar di seluruh dunia (WHO, 2023). Aktivitas merokok dapat menyebabkan berbagai macam penyakit yang membahayakan kesehatan seseorang, diantaranya adalah gangguan pendengaran, gangguan kardiovaskular, kemandulan dan impotensi, gangguan perkembangan janin, katarak, karies pada gigi, gangguan pernafasan, osteoporosis, stroke, kanker, penyakit autoimun (*rheumatoid arthritis*, *systemic lupus erythematosus* (SLE)), dan penyakit Crohn) dan bahkan yang paling parah adalah kematian (Marieta and Lestari, 2022; Iswanto, *et al.*, 2022).

Meskipun berbahaya bagi kesehatan dan bahkan dapat mengancam keselamatan jiwa, masih banyak orang yang aktif mengkonsumsi rokok. Adapun alasan orang-orang masih banyak mengkonsumsi rokok adalah disebabkan karena rasa depresi, masalah hidup, pergaulan, stres dan risau, mencari hiburan atau kesenangan, relaksasi, kultur, simbol kedewasaan, simbol kejantanan, status sosial, status ekonomi, dan bahkan karena adat istiadat dari suatu daerah (Islam, *et al.*, 2021; Mishra and Mishra, 2013).

Menurut catatan dari WHO, pada tahun 2020 setidaknya sebanyak 22,3% penduduk dunia merokok, sebanyak 36,7% merupakan pria yang aktif merokok dan 7,8% merupakan wanita yang aktif merokok. Setiap tahun, terdapat 8 juta penduduk di seluruh dunia yang meninggal dunia akibat rokok. Sebanyak 7 juta perokok aktif meninggal dunia dan 1,3 juta penduduk dengan status perokok pasif meninggal dunia akibat terekspos senyawa rokok secara terus menerus dari perokok aktif. Setengah dari populasi anak-anak di seluruh dunia menghirup

udara yang tercemar asap rokok dan setidaknya sebanyak 65.000 anak-anak di seluruh dunia meninggal akibat rokok. Sebanyak 80% dari 1,3 miliar penduduk dunia yang merokok merupakan warga yang hidup di negara terbelakang dan negara berkembang yang menjadi target pemasaran dari perusahaan tembakau (WHO, 2023). Adapun jumlah penduduk di negara Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas yang aktif merokok pada tahun 2023 menurut perhitungan Badan Pusat Statistik adalah sebesar 28,62% dengan 56,36% laki-laki merupakan perokok aktif dan 1,06% wanita merupakan perokok aktif (BPS, 2023).

Jumlah perokok dewasa yang berada di seluruh dunia diperkirakan adalah sebesar 70,2 juta atau sekitar 34,5% penduduk di seluruh dunia dimana negara Indonesia merupakan salah satu negara dengan penghasil tembakau di dunia dan negara dengan jumlah perokok tertinggi di dunia nomor tiga setelah Cina dan India (Soraya, 2023). Berdasarkan data *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) yang dilansir oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021, jumlah perokok dewasa aktif di Indonesia adalah sebesar 69,1 juta jiwa dan terjadi kenaikan sebesar 8,8 juta jiwa sejak tahun 2011 yang mana jumlah perokok dewasa pada tahun tersebut adalah sebesar 60,3 juta dengan jumlah rata-rata bulanan masyarakat mengeluarkan uang untuk membeli rokok adalah sekitar Rp 382.091,72 (Humas BKPK, 2022). Jumlah perokok berusia dewasa di Indonesia tergolong cukup besar karena perokok berusia dewasa cenderung candu terhadap senyawa-senyawa yang bersifat adiktif. Senyawa adiktif adalah senyawa yang menyebabkan rasa candu atau ketergantungan pada seseorang sehingga sulit bagi orang tersebut untuk lepas dan cenderung aktif untuk mengkonsumsi produk yang mengandung senyawa tersebut. Orang tersebut kemudian akan kesulitan saat berusaha untuk menghentikan konsumsi senyawa adiktif tersebut (Timban, *et al.*, 2018).

Merokok menyebabkan kerugian finansial yang cukup besar pada banyak negara-negara di dunia. Kerugian finansial tersebut ditujukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang didapatkan akibat aktivitas merokok dari masyarakat negara tersebut. Kerugian yang harus ditanggung oleh negara Amerika Serikat sebagai dampak dari rokok itu sendiri pada tahun 2018 adalah sebesar 600 miliar dolar Amerika Serikat dan diperkirakan akan terus bertambah setiap tahunnya dan pada tahun 2020 adalah sekitar 436,7 miliar dolar Amerika Serikat (CDC, 2022; Nargis, *et al.*, 2022). Negara Indonesia melalui *Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives* (CISDI) menyatakan bahwa pada tahun 2021, terdapat sekitar 17,9-27,7 triliun rupiah kerugian yang harus ditanggung oleh negara Indonesia dalam menanggulangi akibat rokok dengan 10,5-15,6 triliun rupiah merupakan biaya yang dikeluarkan oleh BPJS Kesehatan untuk perawatan akibat rokok (Kemenkeu, 2021). Sementara itu, sebanyak 22,8 miliar dolar Amerika Serikat telah dikeluarkan pada tahun 2020 oleh delapan negara Amerika Latin (Argentina, Brazil, Chile, Kolombia, Kosta Rika, Ekuador, Meksiko, dan Peru) (Pichon-Riviere, 2023).

Indonesia adalah negara yang sedang berkembang yang sama dengan negara berkembang lainnya yang sedang memerangi dampak dari penggunaan rokok itu sendiri. Orang dewasa di negara berkembang umumnya lebih mengutamakan untuk mengeluarkan uang dalam membeli rokok. Hal ini mengakibatkan kebutuhan dasar yang wajib dipenuhi yaitu makanan yang bergizi, pakaian dan tempat tinggal yang layak menjadi kurang atau bahkan sulit untuk dipenuhi. Bila dibiarkan, akan berdampak buruk bagi perkembangan keluarga mereka dan yang paling buruk adalah bisa mengarah kepada kemiskinan (WHO, 2022).

Berdasarkan data yang telah dijelaskan di atas, jumlah aktivitas merokok di seluruh dunia masih sangat tinggi dan cenderung memprihatinkan. Kerugian yang harus ditanggung oleh banyak negara di dunia pun sangat besar akibat dari dampak rokok tersebut. Dampak rokok yang sangat berbahaya bagi kesehatan seolah cenderung diabaikan oleh masyarakat akibat rasa puas dan ketenangan yang didapatkan setelah seseorang merokok. Meskipun begitu, telah banyak negara yang berjuang bersama untuk mengurangi jumlah aktivitas merokok dari masyarakatnya. Berbagai kebijakan telah dibuat demi menekan jumlah perokok yang tiap hari

bertambah. Berbagai macam program, kampanye, aktivitas, dan bahkan terapi tertentu telah dikembangkan dan dilaksanakan demi menurunkan jumlah angka kejadian merokok masyarakat di seluruh dunia. Salah satu bentuk terapi tersebut adalah terapi hipnosis.

Hipnosis adalah suatu kondisi yang seringkali dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Secara tidak sadar, manusia seringkali mengalami kejadian hipnosis yang merupakan kejadian yang alamiah dan rasional (Verdi, *et al.*, 2018). Hipnosis adalah suatu situasi dimana seseorang dapat dengan mudah menerima informasi dan saran dari orang lain setelah orang tersebut dipaksa menjadi lebih “sugestif” baik disadari atau tidak disadari oleh orang tersebut. Hipnosis banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Hipnosis sendiri berkembang menjadi sebuah ilmu pengetahuan dan bahkan dapat dipadukan dalam rumpun ilmu kesehatan menjadi sebuah terapi yang alternatif kepada pasien selain terapi yang bersifat farmakologis. Dalam perkembangannya, ilmu hipnosis banyak digunakan dalam ilmu medis, psikologis, dan bahkan dalam kedokteran gigi (Dane and Kessler, 1998). Namun, ilmu hipnosis juga dapat diterapkan dalam bidang kesehatan lainnya. Dalam ilmu kesehatan masyarakat, terapi hipnosis (hipnoterapi) dapat digunakan untuk mengurangi rasa stres saat bekerja, meningkatkan kemampuan kerja individu, manajemen nyeri pada penyakit tertentu (seperti hemofilia), dan mempromosikan pola hidup yang lebih sehat (seperti menurunkan berat badan penderita obesitas) (Airosa, *et al.*, 2011; Paredes, *et al.*, 2019; Erşan, 2023).

Hipnosis dilakukan oleh mereka yang ahli yang disebut sebagai hipnotis. Hipnotis berperan untuk memberikan sebuah gagasan ke dalam alam bawah sadar orang lain yang menjadi target secara langsung dalam bentuk sugesti yang bersifat persuasif. Saat sudah benar-benar terkena sugesti tersebut, pola pikir target akan berubah sehingga kebiasaan hidup lama yang buruk dari target tersebut akan secara perlahan berubah menjadi sebuah kebiasaan hidup baru yang lebih positif. Kebiasaan hidup yang positif ini yang nantinya mampu meningkatkan kualitas hidup orang tersebut. Bila kualitas hidup seseorang meningkat, dapat dipastikan bahwa mereka akan mampu menjalani aktivitas secara maksimal dan lebih energik. Tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana peranan hipnosis terhadap aktivitas merokok pada orang dewasa.

## METODE

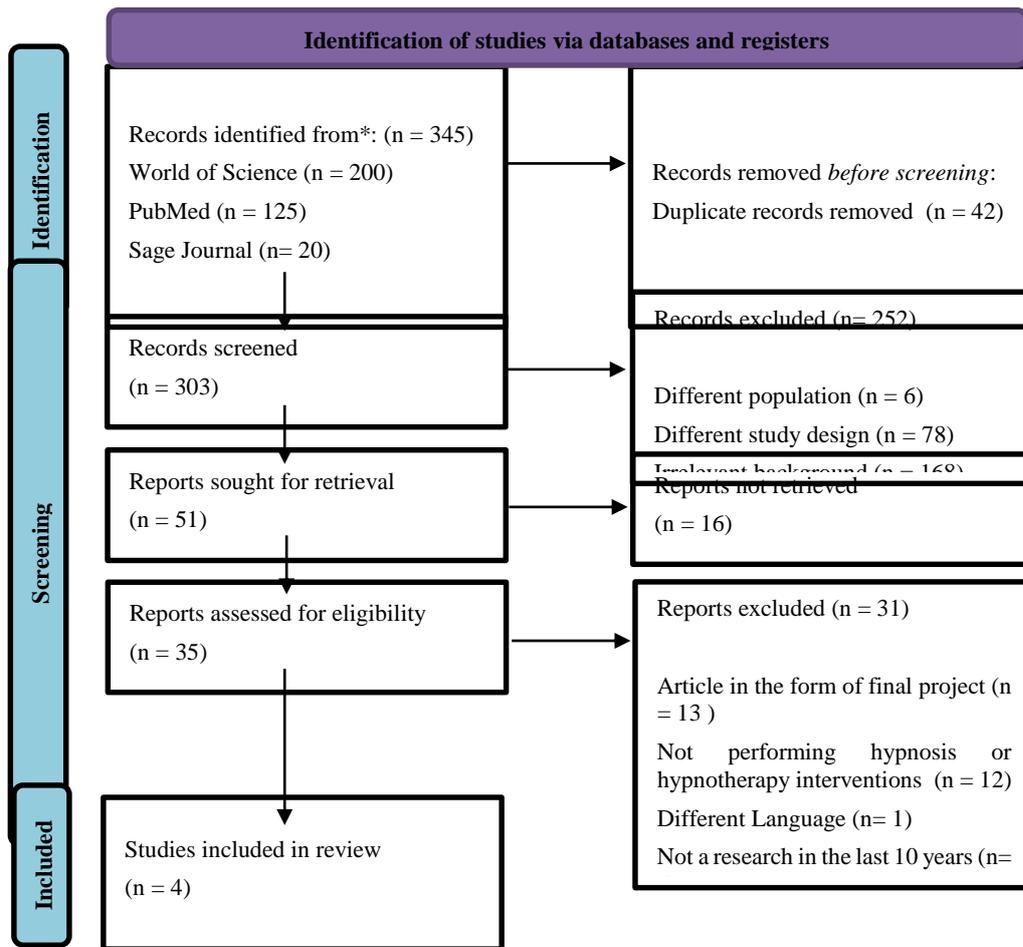
Metode yang digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan desain metode penelitian *Literature Review*. Metode ini dapat dilakukan dengan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan seluruh penelitian terkait yang berhubungan dengan permasalahan yang menjadi topik utama dalam penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode yang dinamakan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews*). Adapun yang menjadi topik utama dalam penelitian ini adalah efektivitas terapi hipnosis pada perokok dewasa untuk mengurangi aktivitas merokok. Adapun database yang digunakan dalam penelitian ini adalah *World of Science (WoS)*, *Pubmed*, dan *Sage*. dengan kata kuncinya adalah: “*hypnosis* ATAU *hypnotherapy*”, DAN “*smoking*”, DAN “*smoking cessation* ATAU *tobacco cessation*”, DAN “*adult*”. Adapun kriteria inklusi penelitian ini adalah artikel dengan judul dan isi yang relevan dengan topik yang membahas tentang efektivitas terapi hipnosis dalam penurunan aktivitas merokok, artikel tersebut menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, artikel tersebut dapat diakses secara penuh dan batas maksimal penelitian adalah sepuluh tahun terakhir, penelitian yang tercantum dalam artikel tersebut menggunakan desain studi intervensi berupa eksperimental atau quasi eksperimental, *randomized controlled trial (RCT)*, dan *non-randomized controlled trial*. Adapun yang menjadi kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah artikel dalam bentuk buku, hasil seminar, konferensi, dan artikel dengan struktur yang belum sempurna.

Data yang dikumpulkan kemudian akan diolah dengan menggunakan metode PICO dengan kriteria populasi orang dewasa tertentu, yaitu terapi hipnosis, dan aktivitas merokok,

tidak ada pembandingan dalam penelitian ini, dan hasil yang menjadi kriteria keberhasilan dalam penelitian adalah penurunan aktivitas merokok pada orang dewasa. Tinjauan dalam penelitian ini dilakukan oleh tiga pihak peninjau dengan pembagian tugas sebagai berikut, dua peninjau akan meninjau kesesuaian judul dan abstrak untuk menentukan apakah penelitian yang dilakukan sudah relevan dengan topik yang diteliti, dan satu orang peninjau akan menyelesaikan perbedaan tersebut. Seluruh penulis yang terlibat berperan serta dalam mempelajari manuskrip yang ada, mengumpulkan, mensintesis data, dan merangkum keseluruhan kesimpulan dengan menggunakan sintesis dalam bentuk narasi.

## HASIL

Berdasarkan pencarian artikel yang telah dilakukan dari tiga database, diperoleh 345 artikel yang relevan dengan topik yang dibahas dan memenuhi kriteria inklusi. Tahap pertama seleksi artikel disebut sebagai fase identifikasi dan diperoleh sebanyak 345 artikel penelitian (gambar 1) dan terdapat 42 duplikasi artikel penelitian, dan artikel yang lolos ke tahapan seleksi berikutnya, yaitu tahapan pencarian, adalah sejumlah 303 artikel penelitian. Pada fase pencarian ini, terdapat 252 artikel penelitian yang tereksklusi. Adapun tahapan pertama yang dilakukan dari fase pencarian ini adalah untuk mengeksklusi artikel yang memiliki judul dan abstrak yang tidak sesuai dengan rancangan penelitian yang telah dibuat. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat 78 artikel penelitian yang tidak memiliki desain penelitian eksperimental atau quasi eksperimental atau *randomized control trial* (RCT) atau *non-randomized control trial* (nRCT), 6 artikel penelitian tidak memiliki populasi penelitian yang diharapkan (perokok dewasa), dan sebanyak 168 artikel penelitian yang memiliki latar belakang yang tidak sesuai dengan rancangan PICO yang telah dibuat. Tahap kedua dari fase pencarian adalah dengan mengeksklusi artikel penelitian yang tidak dapat atau sulit untuk diakses (n= 16 artikel). Tahapan ketiga dari fase pencarian adalah mengeksklusi artikel penelitian yang tidak memenuhi kriteria inklusi (n= 31) dengan ketentuan sebagai berikut: 13 artikel penelitian berada dalam bentuk penyelesaian akhir, 12 artikel penelitian tidak mencantumkan perawatan hipnosis, 1 artikel penelitian ditulis bukan dalam bahasa Inggris atau Indonesia, dan bukan penelitian yang dilakukan dalam 10 tahun terakhir (gambar 1). Artikel yang didapatkan berasal dari berbagai negara yang sebagian besar berasal dari negara maju, yaitu Amerika Serikat, Jerman dan Cina. Artikel juga ada berasal dari negara berkembang, yaitu Pakistan. Adapun artikel yang tercakup di dalam penelitian ini merupakan artikel yang memiliki desain penelitian observasional. Rangkuman dari keempat artikel yang membahas tentang pengaruh hipnosis terhadap kebiasaan merokok pada perokok dewasa akan dibahas dalam Tabel 1.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA Dalam Penelitian

Tabel 1. Rangkuman Artikel yang Dicantumkan Dalam Penelitian

No.	Judul	Penulis	Tahun	Desain Penelitian	Lokasi	Hasil
1	<i>Delta coherence in resting-state EEG predicts the reduction in cigarette craving after hypnotic aversion suggestions</i>	Xiaoming Li, Ru Ma, Liangjun Pang, Wanwan Lv, Yunlu Xie, Ying Chen, Pengyu Zhang, Jiawen Chen, Qichao Wu, Guanbao Cui, Peng Zhang, Yifeng Zhou, Xiaochu Zhang	2017	Eksperimental	China	Kekuatan EEG mengalami peningkatan secara signifikan pada beberapa daerah lobus otak, yaitu frontal bilateral pada pita delta, frontal kanan pada pita beta. Kekuatan EEG menurun pada pita alfa, beta, gamma pada daerah lobus otak frontal dan posterior bilateral.  Terdapat empat wilayah yang terekam, yaitu Frontal Kiri (LF), Frontal Kanan (RF), Posterior Kiri (LP), dan Posterior Kanan (RP). Terdapat beberapa peningkatan signifikan dalam koherensi EEG pada pita delta (RF-LP, LP-RP), dan teta (RF-LP, LP-RP). Terdapat penurunan signifikan pada pita alfa (LF-RF, LF-RP, RF-RP) antara garis dasar dan keadaan hipnosis.

						<p>Pada analisis ANOVA terhadap skor Tobacco Craving Questionnaire-SHort Form (TCQ35) didapati pengaruh utama status yang signifikan (<math>F=10.595</math>, <math>p=0.002</math>). Pengaruh utama terhadap waktu pengujian tidak signifikan (<math>F=3.013</math>, <math>p=0.090</math>). Skor TCQ sebelum dan sesudah pemindaian EEG pada perbandingan post-hoc tidak berbeda pada garis dasar (<math>t=0.417</math>, <math>p=0.679</math>). Perbedaan skor TCQ pada keadaan hipnosis signifikan secara statistik (<math>t=2.728</math>, <math>p=0.010</math>). Adapun interaksi antara waktu pengujian dan keadaan adalah signifikan (<math>F=4.486</math>, <math>p=0.041</math>).</p>
2	<i>Four session hypnosis intervention for smoking cessation: Treatment outcome evidence from Pakistan</i>	Muneeba Shakil	2019	Eksperimental	Pakistan	<p>Protokol penelitian terdiri dari empat sesi. Sesi pertama adalah konsultasi, penilaian perilaku, membangun relasi dan kepercayaan dengan responden, prosedur membuat tidur responden dan memberikan sugesti kepada responden. Sesi kedua dan ketiga adalah menginduksi responden dengan hipnosis dan menguatkan sugesti terhadap responden. Sesi keempat adalah memberi sugesti saat dan paska hipnosis kepada responden.</p> <p>Responden kemudian akan diamati sekali dalam seminggu untuk perawatan dan protokol intervensi yang berasal dari <i>National Guild of Hypnotists, Inc.</i></p> <p>Setelah perawatan selesai, pasien akan diminta untuk kontrol kembali 3, 6, dan 12 bulan paska perawatan. Ketiga pasien menyatakan bahwa mereka telah berhenti merokok dan puas dengan perawatan yang telah dilakukan.</p>
3	<i>Effect of hypnotic suggestion on cognition and craving in smokers</i>	J.W. Bollinger, C.W. Beadling, A.J. Waters	2020	Eksperimental	Amerika Serikat	<p>Penelitian dilakukan pada responden yang berusia 18-65 tahun (rata-rata 50.70 tahun). Responden kebanyakan adalah perempuan (rata-rata 54.55%). Kebanyakan pasien mengidentifikasi diri mereka sendiri "hitam" (rata-rata 78.79%). Rata-rata konsumsi rokok harian adalah 13.18 batang</p>

---

					per hari.
					<p>Penelitian menunjukkan bahwa, pertama terdapat perbedaan dengan hipotesis yang telah dibuat, yaitu tidak ada bukti bahwa suseptibilitas hipnosis memoderasi efek sugesti pada Stroop klasik atau efek Stroop merokok. Kedua, pada orang yang memiliki suseptibilitas hipnosis yang tinggi, tidak terdapat bukti bahwa efek Stroop klasi atau efek Stroop merokok mampu menurunkan sugesti hipnosis. Ketiga, suseptibilitas memoderasi efek sugesti hipnosis pada keinginan, seperti sugesti hipnosis menurunkan keinginan untuk merokok pada seseorang dengan suseptibilitas tinggi terhadap hipnosis.</p>
4	<i>Hypnotherapy compared to cognitive-behavioral therapy for smoking cessation in a randomized controlled trial</i>	Anil Batra, Sandra Eck, Björn Riegel, Sibylle Friedrich, Kristina Fuhr, Iris Torchalla, Sven Tönnies	2024	<i>Randomized controlled trial (RCT)</i>	Jerman
					<p>Terdapat 359 responden dalam penelitian dengan responden yang mendapat terapi hipnosis (HT) sejumlah 180 orang dan responden yang mendapat terapi perilaku kognitif (CBT) adalah sejumlah 179 orang.</p> <p>Penelitian dilakukan selama 12 bulan.</p> <p>Hasil pertama dari penelitian didapatkan bahwa hipotesis yang telah dibuat tidak sesuai, yaitu terapi CBT lebih baik daripada terapi HT. Hasil penelitian kedua setelah 7 hari dilakukan PPA menunjukkan bahwa terapi CBT lebih baik daripada terapi HT namun hanya pada model GE saat pengaturan waktu dan suseptibilitas responden terhadap hipnosis.</p> <p>Hasil penelitian terakhir menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara terapi CBT dan terapi HT dalam menurunkan dan mempertahankan kondisi penghentian aktivitas merokok setelah RS dan jumlah rokok yang dihisap oleh responden yang tidak berhenti merokok setelah PPA 7 hari.</p>

---

## PEMBAHASAN

### **Efektivitas Terapi Hipnosis Dilihat Dari Penilaian EEG**

Terapi hipnosis memiliki pengaruh pada gambaran otak manusia saat dilakukan pemeriksaan EEG (Li, *et al*, 2017). EEG (Electroencephalography) merupakan suatu metode pemeriksaan konektifitas fungsional dari regio-regio pada otak dengan cara mengukur sinkronisasi aktivitas otak pada area-area tertentu yang berbeda pada otak. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan adalah didapatkan kekuatan EEG mengalami peningkatan yang sangat signifikan pada banyak regio otak. Peningkatan pada pita delta terjadi pada regio frontal bilateral. Peningkatan pada pita teta terjadi pada regio *right frontal* (RF) otak. Sementara itu, penurunan kekuatan EEG terjadi pada pita alfa, beta, dan gamma yang terjadi pada kedua regio frontal bilateral dan posterior.

Perhitungan statistik pada uji *Tobacco Craving Questionnaire-Short Form* (TCQ) kepada responden sebelum dan setelah pemberian terapi hipnosis juga menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Penurunan skor TCQ terjadi setelah responden diberikan terapi hipnosis. Hal ini menunjukkan bahwa responden berhasil menurunkan bahkan menghentikan keinginan untuk merokok setelah pemberian terapi hipnosis.

### **Efektivitas Empat Sesi Terapi Hipnosis Terhadap Perokok**

Terapi hipnosis menunjukkan efektivitas terhadap para responden setelah menjalani empat sesi terapi (Shakil, 2019). Keempat sesi terapi hipnosis untuk menghentikan kebiasaan merokok tersebut mengikuti panduan dari *National Guild of Hypnotists Inc.* Sesi pertama terapi hipnosis yang dilakukan adalah untuk kegiatan konsultasi terhadap responden dan membangun hubungan dan kepercayaan antara hipnotis dan responden. Hipnotis akan melakukan penilaian menyeluruh dengan mewawancarai kehidupan dan masalah yang dihadapi oleh responden dan faktor-faktor yang pada akhirnya mendorong responden untuk merokok dan harapan yang diinginkan oleh responden setelah mengikuti terapi hipnosis. Setelah mendapatkan seluruh informasi yang diharapkan, hipnotis akan menjelaskan kepada responden tentang teori hipnosis dan meluruskan pemahaman responden terhadap hipnosis agar tidak terjadi kekeliruan konsep hipnosis yang nantinya akan menghambat keberhasilan perawatan hipnosis. Kemudian, hipnotis akan melakukan tes suseptibilitas hipnosis terhadap responden dan mulai melakukan kegiatan induksi relaksasi. Saat responden sudah benar-benar terhipnosis, hipnotis akan mulai memberikan sugesti dan motivasi positif kepada responden dan membuat catatan kegiatan merokok untuk sesi berikutnya.

Sesi kedua dilakukan seminggu setelahnya dan dilakukan evaluasi mengenai catatan kegiatan merokok yang telah dibuat sebelumnya. Setelahnya, responden akan dihipnosis kembali dilakukan penguatan sugesti dan motivasi positif yang dilakukan. Sugesti dan motivasi tersebut dimodifikasi sesuai dengan masalah atau tujuan yang diinginkan oleh tiap responden. Responden juga akan diminta untuk membuat catatan kegiatan merokok untuk sesi berikutnya. Pada sesi ini responden juga akan diajarkan tentang *self hypnosis* untuk membantu mereka mengontrol keinginan mereka untuk mengurangi dan bahkan menghentikan kebiasaan merokok yang mereka lakukan.

Sesi ketiga dilakukan seminggu setelah sesi kedua dilakukan. Pada sesi ketiga, dilakukan kembali evaluasi kegiatan merokok dari seminggu sebelumnya dan terapi sesi pertama dan sesi kedua diulang kembali. Pada sesi ini, responden akan diajarkan untuk membuat sugesti dan bagaimana aksi untuk mewujudkan sugesti tersebut. Responden akan diminta untuk melatih hal tersebut setiap hari sembari dilakukan teknik *quick trance*. Responden kemudian diminta untuk membuat laporan rencana tindakan dan mencatat kembali kegiatan merokok mereka untuk seminggu ke depan. Sesi keempat dilakukan seminggu setelahnya yang diawali dengan mendiskusikan perubahan kebiasaan dan catatan kegiatan merokok dari responden. Responden

kemudian akan dihipnosis kembali dengan teknik *deepening hypnosis*. Dalam tahapan ini, responden diminta untuk membayangkan suatu masalah, hipnotis kemudian akan memberikan sugesti dan meminta responden untuk membayangkan gambaran positif di masa depan jika masalah tersebut berakhir. Responden juga akan diberikan penguatan terhadap sugesti positif dan kegiatan diskusi self hypnosis yang telah dilakukan juga akan ditinjau kembali. Terakhir, responden diminta untuk terus melakukan *self hypnosis* di masa depan dilakukan kegiatan terminasi dari terapi dan diminta untuk kontrol kembali beberapa kali di masa yang akan datang.

Responden kemudian diminta untuk datang kembali untuk kontrol dalam periode waktu 3 bulan, 6 bulan, dan 12 bulan. Responden akan ditanya apakah mereka berhasil menghentikan kegiatan merokok yang telah dilakukan pada tiap periode kontrol tersebut. Responden juga akan ditanyakan tentang kegiatan *self hypnosis* yang mereka lakukan apakah berhasil atau gagal untuk dilakukan dan kelanjutan kegiatan *self hypnosis* tersebut. Hasilnya, responden mengatakan bahwa mereka berhenti untuk merokok segera setelah kegiatan terapi berhenti dilakukan. Responden juga berhasil untuk berhenti merokok dan benar-benar pulih setelah 1 tahun kegiatan terapi tersebut dilakukan. Responden menyatakan bahwa angka kepuasan mereka setelah mengikuti kegiatan terapi hipnosis untuk menghentikan kebiasaan merokok ini adalah sebesar 95-100%

### **Efektivitas Terapi Hipnosis (HT) Vs Terapi Kognitif Perilaku (CBT) pada Perokok**

Dalam penelitian yang telah dilakukan (Batra, *et al.*, 2024) didapatkan bahwa baik terapi hipnosis maupun terapi kognitif perilaku tidak memiliki perbedaan efektivitas yang signifikan setelah kedua terapi tersebut dilakukan untuk mendapatkan dan mempertahankan keadaan tidak merokok terhadap responden secara terus menerus setelah terapi berakhir dan setelah tujuh hari titik prevalensi pantang (PPA), dan perbedaan signifikan dalam tujuh hari PPA didapatkan hanya pada saat dilakukan kontrol terhadap sugestibilitas hipnotik. Sugestibilitas responden terhadap terapi HT dan CBT tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti pelatihan *self hypnosis* oleh responden di kediaman mereka pada terapi HT.

Adapun potensi keunggulan dari terapi CBT terhadap HT terkait PPA (meskipun hanya pada saat kontrol sugesti hipnotik) mungkin disebabkan oleh strategi manajemen kekambuhan yang terdapat dalam program CBT akan tetapi tidak terdapat dalam program HT untuk mendukung individu menghentikan konsumsi rokok setelah kemunduran atau kekambuhan. Namun, jika melihat dari kelanjutan penghentian aktivitas merokok, diketahui bahwa efek dari terapi HT dapat dikatakan seimbang jika dibandingkan dengan program CBT (HT : 15.0% dan CBT : 15.6%).

### **Efek Terapi Hipnosis Terhadap Kognisi Perokok**

Dalam penelitian yang dilakukan terhadap sejumlah orang, didapati bahwa sebagian besar responden mengharapkan bahwa terapi hipnosis akan memberikan dampak yang signifikan kepada mereka karena telah banyak keberhasilan dari terapi hipnosis untuk menghentikan kegiatan merokok (Bollinger, *et al.*, 2020). Saat dilakukan uji SHSS:C, didapati bahwa orang dengan skor  $\geq 7$  memiliki keinginan yang lebih rendah untuk merokok saat berada dalam sugesti hipnosis. Individu yang memiliki suseptibilitas tinggi menunjukkan pengaruh lebih besar dalam kognisi mereka. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan dari responden untuk menekan keinginan mereka untuk merokok setelah pemberian terapi hipnosis tersebut. Namun, berdasarkan penilaian Classic Stroop Effect dan Smoking Stroop Effect, tidak ada pengaruh signifikan terhadap suseptibilitas responden setelah pemberian terapi hipnosis.

Menurut Bollinger (2020), derajat suseptibilitas hipnosis seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat rasa kantuk dan jumlah konsumsi kafein, dimana dalam penelitian terdahulu diketahui

bahwa derajat suseptibilitas terhadap hipnosis hanya dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan individu. Adapun keinginan merokok pada responden dapat dikurangi pada tahapan induksi hipnosis melalui sugesti saat pasien dibuat tidur lebih relaks dengan teknik hipnosis. Saat berada dalam kondisi sangat relaks, akan terjadi proses penurunan tingkat stres yang nantinya menekan keinginan seseorang untuk merokok.

## KESIMPULAN

Tembakau adalah suatu tanaman yang telah ada sejak zaman dahulu. Tanaman tembakau awalnya digunakan dalam aktivitas atau upacara keagamaan penduduk asli benua Amerika. Akhirnya, tembakau diolah sebagai sebuah produk yang penggunaannya telah menjadi sebuah gaya dan kebiasaan hidup pada masa modern, yaitu merokok. Merokok kini menjadi sebuah aktivitas yang dianggap sebagai sebuah penyakit yang merugikan dunia baik dari segi finansial maupun kesehatan. Aktivitas merokok pada masyarakat sebenarnya dapat dikontrol dan bahkan dihentikan melalui berbagai macam terapi, salah satunya adalah hipnosis. Namun, masyarakat masih sering salah paham mengenai hipnosis karena maraknya kasus kejahatan yang mengatasnamakan hipnosis. Padahal, terapi hipnosis merupakan sebuah terapi alternatif yang ternyata banyak digunakan dalam bidang kesehatan. Banyak laporan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terapi hipnosis merupakan sebuah terapi yang berhasil membantu dalam menghentikan kebiasaan merokok pada masyarakat. Tidak hanya pada aktivitas merokok, terapi hipnosis juga banyak digunakan dalam pelayanan kesehatan lainnya, seperti pelayanan persalinan dan bahkan pelayanan kesehatan gigi dan mulut. Akan tetapi, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui dan meningkatkan efektivitas terapi hipnosis terhadap perokok agar terapi hipnosis pada akhirnya dapat dijadikan sebagai suatu terapi yang bermanfaat dan memiliki nilai pengetahuan yang pada akhirnya dapat diterima di tengah-tengah masyarakat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur dan terimakasih terhadap kedua peninjau yang telah membantu penulis dalam penyelesaian naskah literature review ini. Penulis juga mengharapkan adanya silaturahmi dan kerjasama yang baik dan terus terjalin pada masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Airosa, F., Andersson, S. K., Falkenberg, T., Forsberg, C., Nordby-Hörnell, E., Ohlén, G. and Sundberg, T. (2011) 'Tactile Massage and Hypnosis as A Health Promotion for Nurses in Emergency Care--A Qualitative Study'. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 11(83), pp. 1-8.
- Badan Pusat Statistik (2024) *Persentase Merokok Pada Penduduk Umur  $\geq 15$  Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzNSMy/persentase-merokok-pada-penduduk-umur---15-tahun-menurut-provinsi--persen-.html>. [diakses pada 13 Maret 2024]
- Batra, A., Eck, S., Riegel, B., Friedrich, S., Fuhr, K., Torchalla, I. and Tönnies, S. (2024) 'Hypnotherapy compared to cognitive-behavioral therapy for smoking cessation in a randomized controlled trial'. *Front Psychol*, 15, pp. 1-15.
- Bollinger, J. W., Beadling, C. W. and Waters, A. J. (2020) 'Effect of hypnotic suggestion on cognition and craving in smokers'. *Addictive Behaviors Reports*, 11, pp. 1-7.
- Carmack, R. M. (2003) 'A Historical Anthropological Perspective on the Mayan Civilization'. *Social Evolution & History*, 2(1), pp. 71-115.

- Centers for Disease Control and Prevention (2022) *Smoking and Tobacco Use*. [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/fast\\_facts/cost-and-expenditures.html](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/cost-and-expenditures.html). [diakses pada 13 Maret 2024]
- Goodman, J. (1994) *Tobacco in history: The Cultures of dependence*. Abingdon: Routledge.
- Dane, J. R. and Kessler, R. (1998) 'Future Developments in Professional Hypnosis Training: A Review and Critique of Available Training with Consideration for Development of a Nationally Coordinated Program'. *Am J Clin Hypn*, 41(1), pp. 38–54
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2017) *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Erşan, E. E. (2023) 'The Effect of Hypnotherapy for Obesity'. *Altern Ther Health Med*, 29(2), pp. 258-263.
- Hubungan Masyarakat BKKP (2022) *Perokok Dewasa di Indonesia Meningkatkan Dalam Sepuluh Tahun Terakhir*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/perokok-dewasa-di-indonesia-meningkat-dalam-sepuluh-tahun-terakhir/> [diakses pada 13 Maret 2024]
- Islam, K. R., Rume, M. I. R., Roy, L., Rahman, S. and Rahman, M. S. (2021) 'Smoking Behavior and Its Influencing Factors Among Adult Population in Selected Communities of Rural Bangladesh'. *Int J Community Med Public Health*, 8(6), pp. 2653-2657.
- Iswanto, A. H., Karim, Y. S., Islam, M. D. Z., Alkadir, O. K. A., Jalil, A. T., Khlaif, A. T., Mustafa, Y. F., Kzar, H. H., Al-Gazally, M. E. and Beheshtizadeh, N. (2022) 'Investigating the Effect of Smoking on the Incidence of Internal Diseases (A Review Paper)'. *Int J Body Mind Culture*, 9(4), pp. 259-270.
- Kementerian Keuangan Republik Indonesia (2021) *Cukai Hasil Tembakau untuk Sumber Daya Manusia Sehat dan Produktif*. [https://fiskal.kemenkeu.go.id/files/siaran-pers/file/1639458446\\_sp-106-cukai-hasil-tembakau-untuk-sumber-daya-manusia-sehat-dan-produktif.pdf](https://fiskal.kemenkeu.go.id/files/siaran-pers/file/1639458446_sp-106-cukai-hasil-tembakau-untuk-sumber-daya-manusia-sehat-dan-produktif.pdf). [diakses pada 13 Maret 2024]
- Li, X., Ma, R., Pang, L., Lv, W., Xie, Y., Chen, Y., Zhang, P., Chen, J., Wu, Q., Cui, G., Zhang, P., Zhou, Y. and Zhang, X. (2017) 'Delta coherence in resting-state EEG predicts the reduction in cigarette craving after hypnotic aversion suggestions'. *Scientific Reports*, 7, pp. 1-8.
- Marieta, A. and Lestari, K. (2022) 'Narrative Review: Rokok dan Berbagai Masalah Kesehatan yang Ditimbulkannya'. *Farmaka*, 20(2), pp. 56-63.
- Mishra, S., Mishra, M. B. (2013) 'Tobacco: Its Historical, Cultural, Oral, and Periodontal Health Association'. *Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry*, 3(1), pp. 12-18.
- Nargis, N., Hussain, A. K. M. G., Asare, S., Xue, Z., Majmundar, A., Bandi, P., Islami, F., Yabroff, K. R. and Jemal, A. (2022) 'Economic Loss Attributable to Cigarette Smoking in the USA: An Economic Modelling Study'. *Lancet Public Health*, 7, pp. e834-e843.
- Paredes, A. C., Costa, P., Fernandes, S., Lopes, M., Carvalho, M., Almeida, A. and Pinto, P. R. (2019) 'Effectiveness of Hypnosis for Pain Management and Promotion of Health-related Quality-of-life Among People with Hemophilia: A Randomized Controlled Pilot Trial'. *Sci Rep*, 9(1), p. 1-12.
- Pichon-Riviere, A., Bardach, A., Cairoli, F. R., Casarini, A., Espinola, N., Perelli, L., Reynales-Shigematsu, L. M., Llorente, B., Pinto, M., Juárez, B. S. D. M., Villacres, T., Torres, E. P., Amador, N., Loza, C., Castillo-Riquelme, M., Roberti, J., Augustovski, F., Alcaraz, A. and Palacios, A. (2023) 'Health, Economic and Social Burden of Tobacco in Latin America and the Expected Gains of Fully Implementing Taxes, Plain Packaging, Advertising Bans and Smoke-free Environments Control Measures: A Modelling Study'. *Tob Control*, 0, pp. 1-11.
- Shafey, O., Eriksen, M., Ross, H. and Mackay, J. (2009) *The Tobacco Atlas*. 3rd ed. Atlanta: American Cancer Society.

- Shakil, M. (2019) 'Four session hypnosis intervention for smoking cessation: Treatment outcome evidence from Pakistan'. *J Pak Med Assoc.* 69(5), pp. 734-737.
- Soraya, D. A. (2023) *Kemenkes: Jumlah Perokok Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia*. [https://news.republika.co.id/berita/rwa6sp463/kemenkes-jumlah-perokok-indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia#:~:text=%22Jumlah%20perokok%20di%20dunia%20saat,persen%20dari%20populasi%20total%20dunia](https://news.republika.co.id/berita/rwa6sp463/kemenkes-jumlah-perokok-indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia#:~:text=%22Jumlah%20perokok%20di%20dunia%20saat,persen%20dari%20populasi%20total%20dunia.). [diakses pada 13 Maret 2024]
- Timban, I., Langi, F. F. L. G. and Kaunang, W. P. J. (2018) 'Determinan Merokok di Indonesia Analisis Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Tahun 2012'. *Jurnal KESMAS.* 7(5).
- Verdi, R., Rizali, E. and Rodian, M. (2018) 'Dental Hypnosis Terhadap Tingkat Kebersihan Mulut Pada Pasien Dewasa'. *J Ked Gi Unpad*, 30(3), pp. 195-200.
- World Health Organization* (2020) *Tobacco*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/tobacco>. [diakses pada 13 Maret 2024]
- World Health Organization* (2023) *Tobacco*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/tobacco>. [diakses pada 13 Maret 2024]